大正九年一月三十日發行

婦人衛生雜誌

第三百五十一號

婦人衛生雜誌

第三百五十一號目次

家庭衛生

雜報

講演

叢談

育兒

謹告

本會一月例會は都合に依り休會致事ゝ相成候間此段御了承被下度候

大正九年一月

私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衞生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや知識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんことを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んことといと易からずこれ衞生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衞生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいと緊要の事にして皆吾等婦人のもつばら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其面目を改めんとするは實に喜ばしきことなりされども夫の衞生の事に至りては更に注意を措かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因て頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衞生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衞生上諸般の講義演説談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯して會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立大日本婦人衞生會規則摘要

（明治三十二年十二月改正）

◉第一條 目的 本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衞生上の知識を開發せしめ以て社會全般の幸福を増進するにあり◉第二條 本會は私立大日本婦人衞生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く◉第三條 本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得◉第四條 入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す、入會後轉居等あるときは速に事務所に通知せらるべし◉第五條 會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金[illegible]圓以上、特別會員は一ヶ月金五拾錢以上、通常會員は一ヶ月金參拾錢を納むるものとす◉第六條 男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる者は役員の協議に依り名譽會員とすることあるべし◉第七條 會員は本會に於て發刊する雜誌を無料にて受くることを得◉第八條 退會せんとする者は其旨本會事務所に届出死亡する時は親戚より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず◉第九條 本會に推薦員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす◉第十條 本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、理事七名、評議員二十五名、書記若干名◉第十一條 會長副會長理事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は理事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし◉第十二條 會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し理事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る理事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす◉第十三條 臨時指名委員の件◉第十四條 會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す◉第十五條 會長副會長理事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す◉第十六條 集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし◉第十七條 毎會學識經驗ある人々に衞生上の講義演説談話を囑託し會員をして諸意聽講せしむるものとす◉第十八條 會員は家族の婦女若くは知已の婦人を本會會場に誘致し講義演説等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべきこと）◉第十九條 講義演説等は男子の傍聽を禁ず◉第二十條 規則の改正其他重要の件議定のこと◉第二十一條 毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の増減等を報告すべし◉第二十二條 本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす◉第二十三條 會計の收支は總て會計擔任の理事の捺印を要するものとす◉第二十四條 會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會◉第二十五條 地方に於て本會會員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得◉第二十六條 本會會員にして支會を設立せんとするときは其姓名を[illegible]申出べし[illegible]後員數増減あるときは其姓名を支會[illegible]會會員にして支會に編入したる者の會費は[illegible]會の規定に依るものとす◉第二十七條 [illegible]ことを得◉第二十八條 本會の雜誌は支[illegible]支會より本會に送付すべし支會限りの會[illegible]きても亦同じ◉第二十九條 支會は集會[illegible]し[illegible]雜件名◉第三十條 本會は隔月一回雜[illegible]し◉第三十一條 會員又は會員外の者に[illegible]會に寄贈する者ある時は本會會長名[illegible]品目を新冊に登錄し本會雜誌を以て報[illegible]に受領證を交付すべし[illegible]

東京市本郷區駒込千駄木町五十番地　私立大日本婦人衞生會

講演

日本婦人健康增進問題

醫學博士　近藤乾郎

私は今日胃癌と胃潰瘍との關係と云ふやうな演題でお話する考でございましたが、少し考へがありまして先づ第一に日本婦人の健康增進問題と云ふことに就て私の考を聽いて戴いて多少でも皆さん方の御參考になることがあれば誠に結構と存ずる次第でございます。

頃日は何れの方面でも改造と云ふことが頻に唱へられて居る次第でありますが實際日本の社會は何んでも改造を要せぬものはないと云ふてもよい位であります、例へば政治上の方面から申せば普通選擧又教育上から申せば文字の改造、此文字改造と云ふことは私は既に學生時代から喧かましく言つて居りましたので、此國字を改良せなければ日本の本當の教育の進步は出來ぬと思ひます。嘗て獨逸のミュンヘンの大學教授は日本の今日までの進步は驚歎に價するが不便極まる國字を改良せねば日本の進步は今後遲々たるものであらうと、是れ他山の石として余等の大に注意せねばならぬことゝ思ふ。で此國字改良に就て一口申しますが何故かと申せば國語改良に由て小中學少年の負擔を輕減すれば間接に國民の衞生上にも影響することが多いからである即ち漢字を全廢して羅馬字を用ゆると兒童の負擔を輕減して間接に國民の健康を增進さすることになります。私は比較的虛弱な日本の兒童青年學生が瘠馬に鞭打つが如き有樣で勉強して居るのを見ると誠に國家の爲め

痛嘆に堪へません。此事は私が茲でお話すると一時間以上も要りますし今日は材料も持つて居りませぬからそれは申しませぬ。

第三に衛生上から申しますと世界の文明國と言はるゝ國で日本人位貧弱な體格を有つて居る國民はないと思ふ。で私は日本人の體格が貧弱で殊に甚だ失禮でございますが婦人方が尙ほ一層貧弱な體格を有つて居らるゝやうに思ふのであります、然らば其例はどんな具合であるかと云ふに私は數年前に其當時朝鮮總督府に居りました私の友人で村田と云ふ工學士の話に自分がいろ〳〵職工を使つて居つた經驗によれば西洋の職工の狀態と日本の職工の狀態とを比較して見ると其勞働能力は五に對する三と云ふやうな比例であつて日本人の勞働力が西洋人に大に劣て居ると云ふことを言つて居つたのであります、即鐵道工夫などを使つて見ても日本人なれば五人で一定の仕事をするのに向ふは三人で同じ仕事を同じ時間に爲ると云ふ位に相違すると云ふことを言つて居つたのであります。それから又某氏が紐育の支店に居つた時の話を聞いて見ますと今のは肉體的勞働でありますが精神的の勞働に於ても西洋人と日本人とを同時に使つた結果を見ると迚ても精神力に於ても日本人は西洋人に及ばぬと云ふことを話して聞かされたことがございます。それから又自分にも痛切に感ずることは西洋に行つて握手をすると大な手で此方の手が潰ぶれて仕舞うかと思ふ位で先づ握手をする其第一瞬間に日本人の如何に貧弱だかと云ふ事を感ずるのであります。それから又人夫などを見ましても彼方の人夫は大な「トランク」を神戸や横濱のやうな波止場で日本人なら三人も掛つてなか〳〵重くて持上らぬ位の物を向ふの人夫は一人で「ホテル」の二階や三階へ持て行くと云ふやうな風であります。

それから私共が西洋の敎室に在つて仕事をした經驗から申しましても日本人は到底精力に於て彼の國人に及びません實際西洋に行つて見ると日本人の貧弱さが一層目立つて誠に不愉快に感ずるのであり

ます。
それから私共が體重身長等に於て彼等に劣つて居ることは事實の上で明である、藥を用ゆる場合日本人であるから多少用量を減らすと云ふことは日常吾々の行つて居るところであります。それから私は最近に露西亞の「オペラ」の一座が帝劇に參つたと云ふことを聞いて觀に參りましたところが劇場に入つて第一に非常に劇場が小さく感じられたのです、でそれを他の人に話して見ると殆んど皆其感想を有つて居たと云ふことです。私はそれと反對に或時に寶塚の劇團が參つた時に彼の舞臺を廣く感じたのである、男優が行ると女優が行る舞臺とは餘程差があるやうに感じたのであります、で私共は全く此體格の偉大と云ふことが此舞臺の關係を知らず識らず余の頭腦に印象を與へるのではあるまいかと思ひました

私は日本の歌劇も見ましたが原信子を初めとして總じて露國の歌劇團に比べて體格及び聲量の豐滿と云ふ點に於て大に劣つて居つて比較にならぬと思ひました。斯う云ふくだ〳〵しい事は申上げるまでもなく今日日本の婦人方が西洋の婦人方に比して體格の大に劣つて居ると云ふことは事實であります。

然らば何故に日本婦人は體格が斯くの如く貧弱であるかと云ふことをお互に考へて見たいと思ふのであります。

で此の原因は決して單一では無いと考へますが日本人殊に婦人方が精神的壓迫を日常受けつゝ生活すると云ふことが大なる關係がある樣に思ひます、封建三百年の後を受けたる日本人は上御一人の外は男女に拘はらず上は下、下は其の下と今日でも壓迫的の生活を送つて居るのであります其中に於ても殊に婦人は内に在れば主人の壓迫を受け外に出れば婦人だからと言つて一寸どうかすると直ぐに他から壓迫を受ける、此精神的壓迫と云ふことが身體の健康に非常なる影響があることは今お話する例證に據つて確に證明が出來ると思ひます。でどうか男子は勿論婦人ももう少し自由な言ふべき事は忌憚なく言ひ得

るやうに卽ちもう少し無邪氣な暢々した者にならないといけないと思ふ。然し是等のことは各個人が改造されなければ眞の目的を達することは困難であると考へます。誠に現今日本に於ける最も大切なることは各個人の改造にありと存じます。

今精神の影響が肉體に如何に大なる關係があるかの例證を述べますと最近秋季京都醫學大會に於て島薗博士が發表された事實卽ち博士の所に來た一患者の訴に據ると自己催眠術を懸けた場合に自分は胸に冷めたい紙を粘ると其處に水疱が出來ると云ふので博士はさう云ふ事は無からうと考へて其患者を入院させて、いろ〳〵の方面から學術的に研究もし觀察して見たのです、したところが普通の人には何の影響も無いのに其人を自己催眠に落して水の紙を貼ると立派に水疱が出來ると云ふ事を證明したのであります、此の島薗と云ふ人は三浦内科出身の人で信用すべき學者である、之に由つて精神影響で肉體に變化が起り得ると云ふことがお分かりになつたと思ひます。

でもう一つの例は吾々自分の專門上多くの呼吸器の疾患を取扱つて居りますと例へば患者が非常に心配する、さうすると白血球の細菌を喰する作用が減つて來る、ところが精神を愉快の方に使ふと其作用が強くなつて來る、お前の病氣は癒るから心配しないで居れと云ふ風に親切に言つて導くと段々と快なつて來ると云ふやうな事實がある、で昔はさう云ふ事は想像して居つたのであるが今日は顯微鏡の下に於て慥に證明が出來るやうになつたのであります。

もう一つの面白い極くお解り易い例を申しますと是は糖尿病患者で或一定の糖が尿の中に出て居る其人に暗算をさせる、さうして幾度か繰返して窘めて見る　すると其患者は非常に疲れて來てぐだ〳〵に疲勞して來るさうした後に其人の糖尿の量を見ると少しも前と變化がない、ところが其患者に心配事が起ると其前に出た糖の量より後に出た糖の量の方がずつと増えて居る　卽心配と云ふ消極的の精神動

搖の影響が病氣に惡しく働いたのであります、で斯かう云ふやうな事實から見ても常々壓迫されて不愉快を感じ片時も精神的に暢び暢びすることが出來ないと云ふ樣な事が健康に如何に影響するかと云ふことは今私が茲に呶々するまでもないのであります。

私は何うしても健康問題を解決するには第一著にお互に壓迫すること卽人間としては上下は元來ありませんが職業上からも交際上からも下の者を壓迫するのを出來るだけ止めてもう少し自由の氣分になつたら健康增進の上に非常な利益があると思ふのであります。兼ねて福澤先生が新夫婦別居論を三十年前に論じて居られますが實際に新夫婦と舊夫婦と同居して居るところの若奥さんと舊夫婦と別居して居る若奥さんとは餘程精神上差があるやうに思ふ、片方は如何にも陰鬱であるにも拘はらず片方は如何にも快濶でなんでも活々して健康上にも良いと云ふことを日常目擊するのである。斯う云ふやうな事を考へて見ると日本婦人がいろ／＼の事に詰らぬ壓迫の爲めに健康を害することが非常に多くある樣に思ひます。是等の點を充分にお考へになつて詰まらぬ壓迫を止め是からの御婦人には適當な自由を與へて健康を增進すると云ふことにしたいと思ふのであります。

それから第二の問題は運動缺乏と云ふことであつて之れは日本人の殆んど全體に通じて居ることで殊に御婦人方は運動が缺乏して居るのである、男子の方であれば多少社會に出ても運動するが女子の方は學校に居る間は多少運動も行りますが、學校を出るともう運動と云ふやうなことは殆んど一日一定の時間を割くと云ふことは先づ非常に少い樣に考へる。

私は元來日本婦人の中流以上殊に貴女方の如き階級に在る婦人の體格の貧弱であると云ふことは運動不足も其大なる原因であると思つて居るのであります。然らば運動は如何にしたらば隆盛になるかと云ふことを考へて見たいと思ひます。

で此運動を隆盛にすると云ふにはもつと大に男女

を接觸せしむると良いと思ふ、と云ふのは西洋に於ては非常に運動が隆盛である其の一つの理由は男女共に運動すると云ふ事にあると思つて居るからであります。私は墺國にも居りましたし伯林にも居りましたが彼方では氷滑だの「ローラスケーチング」或は「ダンス」、「テニス」、登山運動等を行るのに男女共に嬉々として非常に悦んでやつて居る、處が日本では數寄屋橋等に「ローラスケーチング」が出來ても夫れが持續しない、其の主なる理由はやる者は殆ど男子ばかりで頗る無味乾燥で面白味が少ないからである。男女共に遊ぶと云ふ事は漢學者や道學者先生等の男女七歲にして席を同じうせずと云ふ方から言はせると甚だよくない樣に見えるが決して惡しき事でないのみならず生理的の立場から見ても男女が共に遊ぶと云ふことは決して下等な意味でなく高尚の意味で言はゞ其處に春風が起ると云ふ風なので非常に無味乾燥な事も愉快に出來ると云ふことになるのである。日本の歌留多會に於て男女が會合して歌留多を取ると云ふことは時に多少の弊害はあるとしても大體に於て之れに由て男女の風俗を惡しくする樣なことはないのである、故に男女共に手を把つて運動すると云ふことも一定の注意の下に行へば決して害なきのみならず日本人の運動を盛にする最も必要なる條件であると思ふ。勿論男女共に運動すると云ふことで最初の內は多少の犧牲者が出來るかも知れない總て事を企て樣とか改革し樣とかすれば僅かの犧牲者を出すことはまぬかれぬ、僅かの事を恐れて此の有效なる方法を斷行せぬ樣では到底日本人殊に婦人の運動を盛んにし日本婦人の健康を增進する事は出來ないと思ふ。運動等は義務的では體育的にも效少なく且つ永續する者でない、私は此點に於て婦人方の御奮發を願ひ男女が率先して共に大に運動すると云ふやうな具合にして戴きたいと思ふ、―さうしたならば期せずして運動は盛んになると思ふ。何にしろ歌留多會の年々盛になる理由を御考へくだすつて此の隆盛を運動界にも輸入したいと思ふ、蓋し歌

留多會に男女同席を禁じたならば其の結果は思ひ半ばに過るであらうと考へます。それから運動の方法としては正月に普通やる羽子板の遊びがよいと思ふ、極く簡單であつて今の樣な狀態で男女共に遊ぶと云ふ點に於て非常に良いことゝ思ふ、一月のみの遊びとせず此羽子板を機會があれば男女共に一日少し宛でも打つて遊ぶと云ふやうなことにすれば健康上に非常に利益があると思ふ。其他唯私が一つ玆で御吹聽して置きたいと云ふのは歐洲に於ける冬期の運動の有樣でありまして是は殘念ながら東京の如き暖い所では出來難いのでありますが日本でも東北や北陸あたりでは冬期の運動が立派に出來るのである、ところが此東北あたりに行つて見ると中流以上は冬は爐の前で小さくなつて火に翳つて殆んど何の運動もしないと云ふ風である。私は頃日白木屋に開かれた國畫創作會にて某氏の雪に埋れての正月と題する畫を見て一種の悲哀を感ぜずには居られませんでした。充分に冬の運動の出來る所に居りながら運動も何も爲ず牀の上で歌留多をやるとか酒でも飮むとか其他よからぬ身體に害になる樣な事をすると云ふやうな有樣で積極的に活動などを行ると云ふやうな事は殆んど無いのである。ところが西洋では此の冬の運動を盛んに行るので冬を最も愉快に快活に送つて居るのである。嘗て墺國ウヰアナに私が居つた時に此地の某氏は此の冬の運動が盛んになつてからウヰアナの「カッフェー」に來り消極的の遊びをする人が少なくなり大に當市の風儀が改まり頗る好結果であると話した。實例を擧ぐればウヰアナは冬の運動がなか〱盛であつて「スキー」を持つて運動する人や氷滑をする人や雪中登山をする人や嚴寒の頃零下十度と云ふやうな寒さの強い日でも日曜日などは「ステーション」に朝行つて見ますと全然で昔の百姓一揆でも見る樣に何百人と云ふ人が「スキー」を肩にして運動列車に乘らうとして居る、此運動列車に乘つて行つて一日中山或は山間の廣場で運動を爲ると云ふ風で日本では想像の出來ない程實に盛なもので

あります。運動する山の近所には大抵「ホテル」があつて其處で溫かい食物を食べることが出來るやうになつて居ます。斯う云ふ風で暇さへあれば山に行つて冰滑りや雪中運動等を行ると云ふ有樣であります或人は人間は一日一遍位汗を搔くと云ふやうな運動することが健康上非常に必要であると言つて居りますが、向ふの多くの人は實際之を行つて居るのである。で斯う云ふ運動は兎も角東京では出來難いが東北とかなんとか云ふ所の人がさう云ふやうな事に少し注意したならば冬期を無駄に過さず健康を增進して一方に於て活動力を得て外に於て働く事の助けになると思ふ。東京では冬の冰や雪を利用する運動は六ケ敷と申したが頃日では嚴寒の時だけ郊外で冰滑の出來る所もある、ベルリン等では百萬圓以上を投じて夏でも冰滑の出來る場所が三ケ所も出來て居つた、是等は健康增進上富豪の一考を煩はし度きものである。今運動が非常に必要だと云ふことを申上げましたが、能く誤解がありますから一寸注意を加へて置きますが、健康な人の運動と病者の運動は全く意味が違ふのであつて是が能く頭に入つて居らぬ爲めに身體に一定の病氣のある人が運動をされた爲めに却て體を惡るくしたと云ふ實例を非常に多く見るのであります、即ち運動は一通り健康であつて現時機質的疾患が無い者であれば極く良いのであるが、何か一定の疾患があると云ふ場合は濫りに運動すれば却て害が有るのである、殊に日本に多き肺結核患者の如きは運動する事は一番惡るいのである。で之に就ては又充分のお話する材料がありますが兎に角病氣としては呼吸器の疾患の多くの場合腎臟の病氣其他熱の有る疾患には運動は嚴禁と云ふことを御承知になれば良いのである、此考が充分に徹底しないといけない、能く十歳位の子供で七度二分とか三分とかいふ熱のあるのに無理に學校に行くとかして呼吸器の甚い疾患になり取返しが付かぬと云ふやうな事は吾々が時々見るところである。繰り返して申しますが熱の有る疾患に運動は良くないのであ

ります。で熱が冷めてから直ぐ運動をすると云ふことも醫師の許しを受けると云ふことが非常に必要だと云ふことを呉々も御注意がありたいと思ふのである。

それから第三は食物の問題であつて此食物が大に健康に關係することは勿論である、私共は日本人の食物を一般に現時文明國と言はれて居る國と比較して見ると蛋白質が不足であると云ふこと殊に動物性の蛋白質が不足して居るやうに考へるのである。もう一つは脂肪分が日本の食物に缺乏して居る、と云ふことは最近に文部省に居る某醫學博士が學問的に證明されたのである、即ち日本人の食物が脂肪に缺乏して居ると云ふことは慥な事實である、殊に動物性脂肪が日本の食物に比較的少いと云ふことが國民の健康上に餘程影響がありはせぬかと私は思ふのである。

御承知の通り吾々の食物の主なる成分は蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類及いろ〳〵の「ビタミン」である、其中にて吾々が生活及び成長に必要で或一定量を缺く事の出來ないものは蛋白質で即ち一番必要なる物は蛋白質で他の脂肪とか含水炭素とか云ふやうな物はお互に或る程度迄代用することも出來るけれども一定の蛋白質の代用ばかりは出來ない、でそれが人間に何れだけ必要かと云ふことは、今日學者の間に議論があるところですが、先づ人間の體重一瓩に就て一瓦位は無ければならぬ、亞米利加のチッテンデンと云ふ人は、試驗の結果一瓦以下でも一定の間は充分仕事が出來ると云ふて居る併し何れにしても吾々に蛋白質の一定量は缺くべからざるものである。それで此蛋白質の攝方が少いと云ふことは國民の健康に影響することは申すまでもないことであつて此蛋白質を增すには先づ牛肉牛乳であるとか鷄肉であるとか魚類或は植物性＝豆類斯う云ふやうな物を今少し多く食する樣にしなければならぬ

元來日本人は上流社會富豪は別として含水炭素は充分に取つて居りますが、此最も必要なる蛋白質は

どうも缺乏勝ちのやうであります。そこで或論者は蛋白質は無理に取らぬでも含水炭素で充分に行れると云ふことを言つて居る、それは一を知つて二を知らざる者であると思ふ。で比較と云ふことは成る可く同じ様な狀態を比較せなければ出來ないのである。私共が嘗て房州の海岸に行きましたが此海岸で鰯を獵る船頭の體格の良いと云ふことは殆んど日本人ではないかと思ふ位で血色もよく大概十七八貫位で身長も五尺三四寸以上位ある者ばかりで實に逞しい體を有つて居る。それからして山間に行つて同じく勞働を盛にして居る木樵夫などを見ると同じく空氣は良いし勞働の狀態も大差はないが海岸の者と比較して見ると此山間の勞働者は體軀が矮小で丈夫には丈夫であるけれども顏色が如何にも惡るい、それは詰り海岸の方は充分に米も食し魚肉の蛋白質を充分に採ることが出來る　即ち俗に美味い物を食つて居るからで　卽運動が充分であつてそれに一定の蛋白質が充分供給されて居るから善良な身體を有すると云ふ卑近な例であると思ふ。嘗て大隈侯は某婦人會の席上日本の婦人方は主人や兒等にのみ美味い物を食はして自分には菜や大根ばかり食つて居るから貧弱であると言れたと云ふことだが大に味ふ可きことであると思ふ。それからもう一つ或肉食反對論者は僧侶は何時でも菜食であるにも拘はらず七十までも八十までも生きて充分に健康を保つ故に菜食は良いと云ふ人があるが是等も一を知つて二を知らぬ人だと思ふ。何にしろ此八十も九十も生きる高僧などを見ると大抵體格も偉大で生來立派な體格の上に充分な修養をして意志も固いと云ふやうな人で既に十人並優れた人でさうして精神狀態も安泰で山の中の空氣の良い所で常に周圍の壓迫と云ふやうな事も無く安心立命の狀態で生活して居るのである、さう云ふやうな總の狀態が良い狀態に置かれて居るのであるから唯食物が植物性の物ばかり取られたとしても健康が惡くなる譯は無い寧ろ健康が良いのが當然であると思ふ。吾々でも是等僧侶と同じやうな、比較的

閑散な生存競爭以外に悠々と生活することが出來れば、そんなに食物をやかましく云ふ必要もなからうが、今日劇しき社會に活動するには積極的に食物に注意し大に活動して尚ほ健康である樣であらねばならぬ。で此菜食論を唱へるにしても斯う云ふ特種の者を持つて來て菜食が良いと云ふ議論は決して通らぬと思ふ。又私は西洋でも菜食論者に接したことがある、獨逸のブレスラウで露西亞の領事をして居つた人は其一人で、菜食を十何年前から行つて居らるゝと云ふことであつて、御主人は十何年前から菜食で奥さんは平氣で肉食を行つて居られる、吾々が招待れて行つても御主人は菜食であるから「マカロニー」などを伊太利あたりから取て用ひて居られるそれで先生大分丈夫だと言つて非常に威張つて居るところが段々照合して見ると第一顏色が惡るい、何んだか元氣が無い、肉食をする奥さんの方は非常に元氣がある、同じやうな狀態の人であるのに片方は實に顏色が惡るく片方は顏色も良い、それで奥さんの言はれるには主人は菜食以來追々元氣が無くなつて顏色も惡るくなつたやうだとの事であるが、斯う云ふ事を以つて强ち菜食が良いとか肉食が良いとは斷定は出來ませぬが兎に角極端なる偏食論者の反省を乞ひたいのである。又肉食者に癌が多いとか申す人もある樣だが是等は今日科學上に根據の無い說で俄かに信んずることの出來ん話であります。又米殊に玄米は神代から傳つた最も自然に近かいものであるから玄米を食せねばならぬと云ふ話も聞いたが自然が常に理想で無いことも明かなことであります其他虎や獅子は肉食で羊は菜食だ肉食は人體に害ありとの話の如きは一顧の價値も無い議論である。

で今日吾々の立場はどうかと言ふと結局混食が最も善いのである即人間は生理上から解剖學上から見ても混食が一番適當として居るやうであります自然から與へられた吾々の食物を偏して攝取ると云ふことは有害であつて混食と云ふことが最も必要であると思ふ。壞血病や脚氣などの如きは食物を偏

して食べると云ふことに大なる原因があるのであります、即ち吾々人間は健康である以上は偏して食ふと云ふことは愼まぬければならぬ、自分の嗜好に從つて偏しないやうに食べれば良い。で今日の學問程度ではもう少し混食を土臺として日本人は動物性の蛋白や脂肪を多く攝取する樣にすることは前に申した通り相互の健康增進上必要であると考へます。

此頃食物を節するとか或は代用食を用ゆる樣なことが非常に流行るやうですが生活上食物費を節する樣にすることは惡るいとは申しませぬが徒らに消極的に失し科學上に根據を有せざる節食主義や代用食奬勵は國民衞生上危險極ることであるから注意をせねばなりません私は勞働の能率に注意し出來る丈け働いて美味い物を食ふ主義で、彼の馬鈴薯の如きも大部分は水分である、其馬鈴薯を食へば一時は腹も慥に塞がるでせう、此腹が塞がると云ふのは榮養に於て何うであらうか、衣服日用品等他の色々の物を節することは良いが食物を節すると云ふ事は常に非常な研究すべき點であつて此點に於て女子大學等に於て敎養ある人々が科學的に眞面目に食物改造に就て研究されつゝあるは私の常に感謝して居る次第であります。

それから日本の住宅も私は大に健康に影響があると思ふ、是は自分の專門でないから具體的の意見もありませぬが、私の注文は道路改造が出來たら西洋の如く土足其まゝ出入の出來る樣家屋を改造することゝ、丈夫と云ふことを主として衞生に注意して戴きたいと思ふ。又坐ることは何れの點から考へても不贊成である。西洋室にすると間數が多くなつて困ると云ふ方もあるが頃日女子大學の井上女史が目白に御建築になつた家屋等は余等の大に參考になると思ふ又日本の家屋の室內の溫度は室外と殆んど同じである故に冬期ならば火鉢にばかりかじりついて居らなければならぬと云ふ風である。かゝる有樣で何うして活動が充分に出來ませうか、私が伯林に居りました時に感じましたが銀行とか會社とかに働

いて居る者が冬期酷寒の時窓は氷で張り詰めてあるやうな時でも室内では冬の上著を脱いて「アルバカ」の上著一つで非常な勢で仕事をして居る、それは室内に活動し得るだけの溫度が保つてあるからである。嘗て某男爵がどんな寒中でも窓を開いて仕舞つて置くと云ふやうな極端な事をお仰つたが夫は非常に丈夫な者であれば格別普通の者では常に運動でもして居なければ堪へられぬのである。筋肉勞働者以外には室内で常に運動して居ると云ふ樣なとは出來ぬ必ず坐るとか椅子に掛るとかして比較的靜止の狀態で仕事をせねばならぬ、此の靜止狀態で例へば書物でもして居ると酷寒の時等は直ぐ手が冷めたくなつて殆ど書き物も出來ぬと云ふやうな有樣であるから人間が因循になる。でどうか少くも室内に於て寒中でも手が自由に動く位の溫度を備へるやうにしなければ充分に仕事が出來ないと思ふ。室内が溫かいと却て外に出ると直ぐ風を引くと言ふ人があるがさう云ふ事は決してない、ベルリン等は日本の東京と比較にならぬ程酷寒であるが日本に居た時は風邪で困まつたが當地へ來てから大抵の人は風邪に罹らぬと喜んで居るこれは家屋の設備の行き屆けると外出の時は厚き外套を用ゆるからである。總て風邪に罹るのは決して運動して居る時では無く運動から靜止の狀態に移る時急に冷氣を感じて起る事が多い。日本ならば外で急いで歩行して汗が出て室に入る室は外と同じく寒い、そこで冷氣を感じ惡寒を起し風邪になり易いのである。然るに此場合西洋の如く室が相當に溫めてあれば汗が出て歸つて來ても決して惡寒を起し風邪にかゝる樣な恐れはないのである。歐洲で面白い談を聞いた卽冬は歐洲では天然の氣候に反して北より卽ち魯西亞より南卽伊太利に行く程寒くなると、これ寒き所程防寒の設備の行き屆けるを説明し居るのである、日本の東京位なれば探光に注意し少しの防寒に注意すれば「ストーブ」は無くとも相當活動に堪へる暖かき室が得らるゝ事と思ふ。私は常に思ふ此暖室法に注意したら東北、北

陸等でも不經濟極る燃料を節約して充分に活動の出來る室が得らるゝと思ふ。斯くすれば東北の產業も發達し東北開拓の目的を達するに大效があると思ふ最後に衣服と云ふ事に就て申上げるのでありますが是は私よりも却て皆さんの方に御研究になつて戴かなければならぬ事だと思ふ。此頃亞米利加から歸朝した人の話に日本人程電車に乘る國民はないと云ふことである。西洋の人は洋服であるから步るくにも日本人より便利である、便利だから自然電車にも乘らぬと云ふことにもなるのであつて日本の人は何うしても此衣服の關係から運動不足になる譯であるで是はどうか步行に樂なやうな物に御改良を願ひたい、殊に此點に就ては今度山脇高等女學校でなされた服裝の試に對して私は非常に敬意を表するのである。以上申上げた樣なことに注意して追々日本人の體格を改良し健康を增進して行くと云ふことが必要であるが其の根本は御婦人の健康增進にあるのであるから何卒此點に就て三度御熟考を煩はしたいのである、あまり時間が長くなりますがもう少しお話しの時間を戴き度い。

それは今申上げた通り日本人は一般に虛弱である從て私共が見る患者にも先天性虛弱者が非常に多いのであります。それで先天性虛弱者と云ふのは如何なる者かと云ふと、一口に云へば一寸すると直ぐ風を引き、氣候の變目に風を引くとか所謂皮膚薄弱で又一寸した事に胃腸を惡くして下痢するとか便祕するとか兎角外界に對して抵抗力が弱い人で胸は非常に薄くつて體格の總が薄弱に出來て居るところの者である、で虛弱者は然らばどうしたら良いかと云ふ問題で之に就て委く御話する時間がありませぬが、比較的に健康狀態に導き自分の仕事に大抵堪へられると云ふ位にするとは、非常な虛弱者でない限りは出來るのである。今其極く大體をお話しすると一方に於て胃腸を健全にし一方に於て呼吸器を害さぬやうに卽ち風を引かぬ樣にするので、此二つの方面が完全に出來たならば先天性虛弱者でも或點まで

丈夫になるのである。で胃腸を損はないには如何にするかと云ふ問題で、是は少し詳しい事は昨年五月の婦人の友や今年十一月の實業之日本等に書いて置きましたからこれを御覧下さると解りますが、大體を申上げると規則に支配せられぬ範圍で生活を規則正しく殊に食事の時間を大概一定し齒牙の衞生に注意し咀嚼を充分にし食前殊に食後一定時間精神及肉體を安靜にする等は最も必要なる條件である。多くの場合は少しの運動でもそれ等虚弱者に過劇であつて痩馬に鞭打つと云ふ狀態になるから注意せねばならぬ、勿論多くの場合一定期間服藥も必要である又運動は一定度丈夫になつて後極く注意して醫師の監督の下に徐々に行はねばならぬ。兎に角さう云ふ風に一定の注意をすれば隨分胃腸の永い間非常に弱かつた人でも或程度までは健康にして或程度の仕事が出來るやうになるのであります。で皮膚の弱くて風を引き易い樣なお子さんは皮膚を鍛錬すると云ふことが必要である、是は私がいろ〳〵な雜誌などにも書きましたから既に御承知で厶いませうが、冷水浴は非常に體の健康な人ならば良いが弱い人には却て害がある、加之永續が困難であります。冷水摩擦でさへ弱い人は十一月とか十二月とか云ふ頃になつて風でも引いたりすると半途にして止めて仕舞はなければならぬ。でさう云ふ場合に何う云ふ事が良いかと云ふと乾布で摩擦するのが良い、是は極く簡單な事で私は數年來一日も缺かさず行つて居る。私も先天性虚弱者の一人で學生時代には直ぐに胃腸を害したり風を引くと云ふ風でありましたが、或機會から乾布摩擦を始めましたで。私共は之を夏でも冬でも行つて居る。冬若し寒かつたら臥て居つて牀の中で充分に摩擦して著物を著換る事が出來るから大變便利である。私の家族の者等も三四年來實行して居ますが頃日ではなんだか行らないと體が痒いやうな氣持がすると云ふやうになつて實際風も引かない、で是は虚言ではありませぬから御試しになつて御覧なさい。以上の二方法を實行して呼吸器と胃腸

が丈夫になれば健康が相當に增進することは確實である。私の治療した先天性虚弱者中約二ヶ月間に二貫五百目も體重增加し全く別人の觀を呈する樣になつたものもある。

最早時間がありませんから胃潰瘍や胃癌に就て今日御話し致すことは止めに致しまして、是で私の話は終はるのでありますが、唯一口胃潰瘍に就て肝腎な事をお話しして置きますと、最近の研究に據ると胃潰瘍から癌が起ると云ふことは確な事實であつて其例は前の外務大臣の如きは慥か胃潰瘍から胃癌の出來たと云ふ事が手術上に證明されて居るし、濱田博士などのも胃潰瘍から起つて來たと云ふ事で、此胃潰瘍と云ふ者はなか／＼怖ろしい病氣である。是は一定の食物やいろ／＼な事に御注意になれば或程度までは豫防する事が出來る。兎に角胃潰瘍が充分に癒らないと晩年に於て胃癌を起すことが多いのである。以前の統計では此關係が極く僅かでありましたが最近の統計で見ると胃潰瘍から胃癌になつた者が百人中七十人もあるのである。それで此胃潰瘍は胃酸過多と一定の關係がある病氣である、是等は他日機會を得て詳しくお話し申上げ度いと思ふ。

叢談

長壽の話

莊司秋次郎

新年早々病氣の話では、ちと縁喜が良ないから、何か目出度い方のお話を揭げるやうにと云ふ編輯同人の注意の下に、私は長壽の話を致す事になりましたが、何分まだ至て若い者で、長生きをした經驗が御坐いませぬので、確かな事は本より申上げられま

せん、併し精々人並に長壽を致したいと云ふ希望だけは有して居ります。それで隨分不攝生も致しますが、見たり聞いたり讀むだり致します間にも長壽に關する事柄には、多少興味を覺えます所から、幾分記憶に留まつてゐる事も御座いますので、今日はその僅かばかりの記憶を辿つて何かにと御話を試みる積であります。到底卽座に調査研究と云ふ譯にも參りませんから、勿論御參考になる程の事も御座いますまいが、御正月の阿呆陀羅經と思召して御覽を願ひます。

長壽と申しますが、一體幾歳になつたならば長壽と云ふのでありませうか、通常七十歳以上になると先づ長壽の方に數へるやうですが、八十歳、九十歳否百歳以上の人も隨分御座います、二百歳となるともう左樣な年齡に達した人を聞きません、勿論物語や傳說の中には數百歳は愚か何千歳何萬歳と云ふやうな年齡もありますけれども、實際には無い。我國の最も古い歷史に見ましても應神天皇樣の頃までは大抵實壽一百歳以上に達せられたやうに記されて居りますが、段々歷史家の研究に依りますると、これには又理由があつて、必ずしも皆百歳以上に達せられたとは申されないと云ふことであります。實際百歳以上にならせられた御方もあつた事は事實でありませう、特に武內宿禰などゝ云ふ人は、世の長人と稱せられた位、三代にも亙つてけなげに仕へられた人でありますから、當時の天子樣の御齡から申すと三百歳位にもなる譯でありませう、少くとも百歳は越した人であります。又猶太敎の經典なる今日の所謂舊約聖書と申すもの丶中にも種々の人の年齡が見えて居りますが、例へば猶太人の先祖とも崇められて居るヤコブと云ふ人は百四十七歳で歿したやうに記して居ります。更にメッセラは九百六十九歳まで長命したと申しますが、これは計算誤りであります尙ほネストルの三百歳、ラクモンス王及びイタリヤ人ダンドーなどは何れも五六百歳に達したと云はれますが、頗る怪しいものであります。唯だグラスゴ

ー大寺院の建立者たるマンゴー聖人と云ふ人が紀元六〇〇年一月五日に百八十五歳を以て遷化したと云ふ記錄はどうも確からしく思はれます。斯樣にして各國の確からしい記錄を調べて見ましても二百歳に達した人は無いものらしい、偶々二百歳に近い年齡のものがあると思ふて、段々調べて見ると、その誤傳であつたり、虚構であつたりする事が發見される。併し百五十二歳九箇月まで生きた人のある事は確かであります。卽ち英國の百姓でトーマス、パールと云ふのがそれで、此れは有名なハーベーと云ふ先生が解剖までして居るので確かな例であります。

さうして見ますと、人間の長壽と云ふのは精々百五十歳位が相場と見て差支はあるまいと思はれます。然るに吾々生物の根性として、なか〳〵百五十歳を百六七十歳迄まけてやらうと言はれても未だ滿足しさうもないのであります。遠慮なしに申せば死にともない、永久に生きたいのであります。所が地上に人間あつて以來今日に至るまで未だ一人も死なぬものはない、生きてゐたいと云ふのに死なねばならぬとは甚だ不都合である。併し何う調べて見ても死ぬる事は爭はれぬ事實である。そこでこれには何か間違があらう、少くとも死なぬ藥でもありさうなものだと云ふ所から、秦の始皇帝の樣に蓬萊山に不死の藥を索めしめるとか、自分で私かに不死の藥を煉合せて見るとか云ふやうな事も起る譯であります。然るに段々學問、殊に所謂科學と云ふものが研究の歩を進めて來るに從つて、右の如き昔の子供らしい自然の要求は全く空想又は妄想に過ぎない事が明かになつて參りました。卽ち人間には一定の超ゆべからざる壽命のある事が分かつて來たのであります。それは何うして分かつたかと云ふと、單に人間ばかりでなく、同じ樣な肉體で同じ樣な成長發育をし、同じく死する所の他の諸の動物に就て觀察して見ると、何うしても生物にはそれ〳〵定つた一定の壽命があると云ふ事が分かるのであります。動物の中でも蜉蝣の如き生れてから僅かに數時間で一生を終る

ものもありますが、頗る高齢に達するものもある。例へば鶴は千年、龜は萬年など〻申しますが、これは唯人の長壽を祝するが爲めに用ゐられた詩的形容に過ぎませんけれども、眞面目に調べたものに依て見ても實際鳥類及び魚鼈の類には長壽を保つものが多いやうである。例へば鸚鵡は八十歳乃至百歳に達し、鷲も百年の生を保ち、アルダブラと云ふ龜は九十歳より百五十歳に達するといひ、鯉の如きも百歳に至ると申します。尚ほ鴉、鵠、象及び鯨などは四百年も生きるものがあると云ふが、これは甚だ疑はしいのであります。

兎に角動物には各〻壽命に甚しい差異があつて、一日或は一箇月で一生を終るものもあれば、五年、十年、二十年位より、前に擧げたやうな百歳以上にも達するものがあつて、皆一定の壽命があると思はれるのであります。然らば斯樣に壽命の定まる要約は何であるか、何う云ふ條件で左樣な命數が定まるかと云ふ問題が起つて參ります。

第一に凡て動物の壽命はその懷胎期及び發育期の長短に比例するものであると云ふ。例へばフルーランといふ人は、人の發育期を二十年と看做して、その五倍即ち百年を以て人の常命と致しました。又この見地からして二百年或は百二十五年など〻種々の計算が立てられて居りますが、この理論も實際とは少し合はない樣であります。種々の動物に就て、その發育期と普通の壽命とを較べて見ますと、大分算盤の合ふものも少なくない樣でありますけれども中には發育期の長いのに割合に短命であり、發育期の甚だ短いのに法外に長壽を保つやうなものもありまして、これを動物全般には適用し難いやうに思はれます。

次には人種に依つても壽命に長短があると云ひますが、實際は餘り著しい差は無い、白人にも黄人にも黑人にも百歳以上のものが隨分あります。又土地に關係すると申します。西洋でもバルカン諸國及び露西亞等の所謂東歐諸國には西歐諸國よりも百歳

以上に達する人が多いと云ひ、佛蘭西や日本の如き一國の内でさへも特別に長壽者の多い處がありまして、如何にも壽命に關係はありませうが、單に之を以て人間の壽命を定むる唯一の要件とは勿論申されません。男と女では女の方が幾分長命らしいが、餘り大した差はありません。最後に最も重大な關係ありと思はれるのは飲食物でありまして、特に酒や煙草を嗜好するものが短命であるとか長命であるとか申しますが、よく調べて見ますと何方も當になりません、酒や煙草を少しも用ゐぬ人でも夭死をし、甚しい大酒家、喫煙家でも百歳以上に達した人が幾らも御座います。其他の食物に就きましても、粗食で長命の人もあり、美食で短命の人もあり、肉食を好んで長壽の人もあり、菜食主義で早死した人もあると云ふやうな譯で、これが長命の條件であると云ふものを定めることは困難であります。要するに右に擧げたやうな百般の複雜なる條件が種々に働いて、或は偶然長命の助けとなり、偶然短命の因となるのであらうと思はれますが、更に一歩進むで考へて見ますと、是等は皆一定の保ち得べき壽命以内で、それを長くしたり縮めたりする原因でありませうけれども、固有の壽命を決定する所の原理とは申されません。此の本題は依然として解決が出來ないのであります。發育期の五倍或は七倍がその動物の定命であると云ふことは、正確であるとした所で、矢張それは單に左樣な觀察事實を發育期を標準にとつて計算して見たと云ふ迄のことで、少しも壽命そのものの說明にはならないのであります。初生兒の體重の增加の割合を標準としたり、胎生時の長さを標準にとつたり致しますことも同じであります。

是等の說よりも一層根本的に壽命の定まる所以を解釋しやうと試みたものには、獨逸の有名なワイズマンと云ふ先生の說があります。之は壽命と云ふものは本來その動物の身體を組立てゝ居る所の細胞の生理的資本次第のものであると云ふのであります。然しながら種族保存に必要な諸性質と共に生存の境

遇に適應し、自然淘汰の影響を受けて變化するものであると申したのであります。而して特に速に生殖を遂げる動物は短命であると云ふやうな事を論じましたが、この生殖說も實際には當にならぬ、隨分反對の例を擧げることが出來るのであります。

斯樣な譯で、身體を組織する細胞そのものに既に生活を續け得べき壽命が初から定まつて居るのであると云ふことは、兎も角も爭ひ難い斷案のやうに思はれますが、この壽命の長短を左右する眞の要因は何處にあるかと云ふことになると、相變らず彼よ此よと諸說百出して取止めもない狀態であります。

最後にもう一つ忘れてならぬのは、數年前七十幾歲かで歿しました、これも名高い佛蘭西パスツール研究所のメチュニコフと云ふ先生の說でありまして、その說に依りまするに、凡て腸管の長い動物は短命で、腸の短かい動物は長命であると云ふのであります。さう申して見れば成る程これは大分尤らしい、餘程よく種々の動物の壽命の長短に當てはまるやうに見えます。且つその說明が亦頗る面白い、と云ふのは、腸管の內には無數の黴菌が居つて、生理上不用なるのみならず有害なものが非常に澤山居る、それは虎列剌菌とか窒扶斯菌と云ふやうなものの如く直接に急劇猛烈な危害を及ぼすものではないが、平素不斷に腸內に生活して居つて、一種の毒物を造る、それが絕えず體內に吸收せられて全身を害する、特にアルコホルや其他の毒物の如く血管を硬くすると云ふやうな、身體を老衰せしめるものである。その黴菌と云ふのは所謂大腸菌なるものであると云ふのであります。故に腸管殊に大腸の長いもの程、この黴菌も多く、從つて毒を作ること多く、害を蒙むることが甚しい譯である。これからして、腸の長い馬、犬、猫と云ふやうな哺乳類は腸管の短い駝鳥とか鸚鵡とか云ふやうな鳥類よりも短命であると云ふ結論が生じて參ります。メチュニコフ先生は斯樣な見解から出發しまして、人間もこの腸管、特に大腸がもう少し短かければ尚ほ長壽を保ち得べ

き理である、大腸は無用有害のものである、出來得べくんば斯樣なものは切除いて仕舞つた方がよいと迄議論を進めて參りましたが、今日の所ではまだ一寸齲歯を抜くやうに大腸を切取つて仕舞ふ事も出來ません。そこで又メチュニコフは工夫を凝らしましてせめては腸管内の大腸菌を殺す方法を發見して呉れやうと考へましたが、種々の藥物もありますけれ共、大腸菌を皆殺しにするには身體も共に殺すやうな事になる藥ばかりで是亦思ふやうにゆきません。所が先生偶〻旅行をして此度の大戰爭に滅茶〳〵になりましたブルガリアには非常に長壽者の多い事に氣がつきまして、色々取調べて見ますと、此國の習俗として酸乳を常用することに氣がついたのであります。これは牛乳又は羊乳に乳酸菌と云ふ黴菌を働かして酸ぱくするのであります。そこで考へた、これは何でも乳酸菌が腸の中で大腸菌と生存競爭をやつて大腸菌を負かして仕舞ふ、その爲めに大腸菌の有害産物が無くなつて身體を害しないやうになる、その爲に斯くも長壽者が多いのであらうと自分の持説に引付けて解釋した。さあこれで以て立派な説明付きの長命藥が發見されたと云ふ譯で、盛に酸乳の飲用を勸めたのであります。實際この乳酸菌と云ふやつは強いもので、虎列刺の時にもこの乳酸菌を服用せしめると、腸内で虎列刺菌と喧嘩をして虎列刺の勢を削ぐと稱して居る人もある位でありまして。數年前東京邊でも大分ヨーグルトと云ふものが流行致しました、ヨーグルトと云ふのは卽ち牛乳に乳酸菌を培養して酸くしたものであります。

併しこの長命藥も段々研究して見ますと、實際大腸菌を少なくはしますが、腸管内に居る大腸菌全部を退治することは出來ない、縱令これを全部退治して、一切人間の腸管内に大腸菌の住居を許さぬことに致しました所が、果して老衰を防ぐことが出來るか甚だ疑はしい。大腸菌の産生する毒物の他に、全體の新陳代謝産物と云ふものが澤山あつて、少しでもこれが滞つては何れも害になるのであります

から、なか〳〵大腸菌だけを目の敵にして退治して見た所で、長壽の爲に幾何の效能があるものか一寸分からぬのであります。

倘ほこの壽命の事を論ずるには、細胞論とか老衰の現象とか云ふ事に立入つてお話を致さねばならぬのでありますが、餘り長くなりまして、これも有害になる虞がありますから大概此邊で切斷致さねばなりませんが、要するに、壽命と云ふものは、吾々の身體を組織して居る所の解剖的原素とも云ふべき細胞が拵つて生れた命數であつて、それが種々の境遇百般の要件に適應して、その定まつた命數の內で多少長く生きたり早く死んだりする迄のものである。而して古來の信用し得べき記錄に依つて見ると、先づ百八十五歲迄長命した人は實際あつたらしい。これで見ると人間も二百歲の壽命は保ち得べきものと見積るも敢て不當ではなからうと思はれます。この凡そ二百年の壽命以內で多少長命したり短命に終つたりする條件は澤山あります。普通所謂疾病と稱するものは最も大なる關係を有して居りますが、茲ではこれは全く除外して、前に述べました所をもう一度一纏めにして擧げて見ますと、懷胎期間及び發育期間の長短、初生時期體重增加の割合或は長骨端化骨の時期等は各動物壽命算定の標準に用ゐられ、倘ほ身體の大小、男女性、腸管殊に大腸の長さ等に依て壽命の長短が定まると云ふやうな說がありまするが、是等は餘り確かな條件と稱し難いのみならず人爲的には如何ともし難い事であります。併し土地、飲食物其他一般の衞生上の事は實際壽命の長短を左右すること著しく、且つその有益な事はこれを守り、有害な事はこれを避けることが出來るのであります。世の所謂長壽法なるものは、この衞生の法則を守るより外にはないのでありまして、これは讀者諸姉の常にお聽きになり、お讀みになり且つ實行せられつゝある所に相異ありません。唯茲に一つ注意しなければなりませぬ事は、昔から何を飲めば長命する、何を常食する人は長命であると云ふやうな

俗説であります。斯様な俗説に從つて飲食物を偏頗にすることは確かに有害である、少くとも不利益であります。唯だ何れの長壽法、養生法にも缺くべからざる通則は、清潔、適度の運動、適度の飲食物でありまして、その禁忌とする所、卽ち何々することと勿れと云ふ方の側に至つては數限りも無いことでありますから、常識に任せて省略致しますが、唯一つ申加へて置き度いことは便通を整へることであります。さていよく〳〵お話が終の方に下つて參りましたからこれで切上げることゝ致しますが、最後に獨逸の大醫フーフェランド先生が、その有名な「マクロビオチック」卽ち長生術の終りに書かれた數行を以てこのお話の結末と致し度いと存じます。

吾々の古老が、あらゆる生活法の要義として二つの金言で言表はした事は、永久に眞理たるを失はない、曰く『祈り且つ働け――其餘は神これを爲し給はむ』と。

蓋しこれ次の如き意に外ならぬ。心に神の平和を懷き、外に向て有益なる働をなす、これあらゆる幸福、あらゆる健康及びあらゆる長壽の唯一眞實の基礎である』。

肥えた人瘦せた人

醫學士　篠原　昌治

中肉中背と云ふことは多くの人の理想でありますけれど、兎角世の中のことは儘ならぬものでありまして、一方に旗竿の様に丈ばかり高い人があるかと思へば、他方には小人島の生れかと思はるゝ様に背の低い人もあり、又「ビール」樽の様に肥滿した人もあれば、金火箸の様に瘦せた人もあります。

脊丈の高い低いは多くは天性でありまして、疾病とは何等の關係を有する者ではありませんけれど、肥えた人又瘦せた人の中にはそれが何等かの疾病に基因するものも少くありませんから、今爰に人體の

肥瘦に就て御話し申上げたいと思ひます。

肥つて居る人は多くは外觀上頗る立派でありまして、如何にも健康らしく又有福なるものゝ樣に見ゆるものであります、それ故人間は瘦せて居るよりも肥つた方がよい樣でありますけれど、それも程度の問題でありまして餘り肥り過ぎれば病的のものとなります。

既に病的のものとなりますれば、却て身體の恰好が惡くなり、顔貌は魯鈍狀となりまして、兩頰は垂れ下り、眼瞼が腫れて眼裂が少くなり、頤は前下方に突出し、歩く時には兩脚を開いて小走りをする樣になり、頗る滑稽な狀態となるものであります。

人間は肥り過ぎた場合には身體の恰好が惡くなるばかりでなく、常に身體の倦怠を覺え體軀を前へ屈するだけでも甚しき疲勞を感じ、輕微の運動をしても容易に發汗し、從て運動を嫌忌する樣になります、又屢々感冒に罹り易き傾向を有し筋肉及關節に疼痛を發し、容易に濕疹擦傷疹及び面皰等を生ずるものであります、其他肥滿せる人は多くは精神が痴鈍となりまして、其爲に常に怠惰に傾き從て精神的動作を嫌ふ樣になるものであります。

凡て肥滿せる人は心臟に脂肪が沈著し、其爲に兎角心臟の力が弱くなり、容易に心悸亢進心動不整を來し心筋の衰弱を來し、血液の循環不良となり、屢々皮膚に浮腫を生じ、又肺臟の膨脹不充分となり、爲に輕微の運動により呼吸促迫を來すことがあります、夫故肥滿せる人は諸種の疾病殊に熱性病に對する抵抗力が弱く、心臟麻痺に陷り易きものであります、腸窒扶斯等の際に肥滿せる人の豫後不良なること多きは心臟の力弱きに因るものであります。

其他胃腸疾患に罹り易く淫慾減退し、婦人は月經の閉止を來す等のことがあります。

脂肪多き人は動脈硬化に陷り易く、又腦血管脂肪化し破裂し易きが爲に、腦溢血を起すことがあります。

斯く申せば肥つた人は極めて醜惡で且極めて危險

なものゝ様でありますけれどこれは病的に肥つたものゝみのことでありまして、既に申上げました通り人間は一程度迄は肥りましても立派でこそあれ、何等醜きものではなく、又少々肥り始めましてもそれが悉く病的の程度に達するものではなく、其大多數はこれに達せぬ前に止むものでありますから、身體が少々肥つたからと云ふて決して御心配には及ばぬことゝ存じます。

それでは人體の肥滿はどれ迄が生理的のものであつて、それ以上は病的のものになるかと云ふに、其間に判然たる境界があるものではありません、然し身體肥滿せるが爲に、何等かの苦痛を感ずる時はそれが病的のものであると云ふて差支ないことゝ思はれます。

此病的の肥滿は、如何にして發生するかと云ふに、それは多くは榮養障碍の結果でありまして、運動少くして多量の食物殊に精製した食餌及び甘味のものを多量に攝取することによつて生ずるものであります、それ故「アルコホル」飲料を多量に用ふるものは本病に罹り易き傾向を有するものであります、其他遺傳も亦本病に少なからざる關係を有するものであります、又月經閉止期の婦人は甚しく肥滿することがあります。

本病は又屢々爾餘の新陳代謝病に併發し、又は之に前驅することがあります、それは膽石、腎臟結石、痛風、糖尿病等の如きものであります、殊に肥滿せる人は屢々糖尿病に罹ることがありますけれど、それも輕度の時には身體に何等自覺的症狀を呈しないことがありますから、此際尿を檢査することが最肝要であります。

本病の治療法としては屢々本病は過食に因つて發生するものであるから、之を治療するには食物の量を少くすればよいと云ふ様に考へて、單に食物の量を減少せらるゝ人がありますけれど、多くは其目的を達するものではありません、元來本病の療法は體内の過剩なる脂肪を除去するにありて、體内蛋白

の消削を來すべきものではありません、然るに此際甚しく食物を減少するときは患者は却て饑餓狀態に陷る樣になるものであります。

然しながら本病に對する食餌療法は有效のものでありまして、それは多くの學者によつて種々なる方法が行はれて居りますけれど、これは餘り專門的になりますし、又醫師の手に依つて行はるゝ方が安全でありますから、爰には省略することゝ致します。

藥劑の作用によつて、瘦せることが出來るかと云ふに、これも多くは其目的を達するものではありません、賣藥の廣告には瘦せる藥と云ふものが澤山あります、けれど怪しげなものでありまして、斯るものを使用するは多額の金錢を徒費して徒に狡猾兒の懷を肥すばかりでなく、時として其藥を服用した爲に著しく健康を害し、取り返しのつかぬ樣になることがありますから、大に注意せねばなりません、藥劑中で脂肪減少を促進する作用を有するものは、「ヨードカリウム」でありますけれどこれは急速には效果が現はれませんし、若し長期間服用しますれば「ヨード」惡液質に陷る危險があります、其他甲狀腺錠、「ヨードチリン」等が使用せられますけれど、是等の藥物によつて其目的を達することは困難であります。

本病の治療法として最效果あるは生活狀態を規則正しくし、過食を禁じ適度の運動を行ひ睡眠の時間を制限して、多くも八時間を超えざる樣にし、一週二三回微溫浴を行ふ樣にすることであります、これは決して一時的でなく終生これを嚴守すると云ふことが最も肝要であります、運動は初めは輕き散步より始め漸次其程度を增す樣にせねばなりません、是等の方法は頗る緩慢の樣でありますけれど、これが爲めに職業を休んだり、又は多くの費用を要するものでもなく、唯よく忍耐して之を持續することさへ出來ればよいのでありまして、本病の治療法としては最安全で且最確實なる方法であります。

婦人方の中には少し身體が肥えて來ると、それが

病的となるには、前途頗る遼遠であるにも拘らず、肥とれば身體の恰好がわるくなるから瘦せたいと云ふて、種々なる瘦せる方法を講ぜらるゝことがあります、けれど吾々醫者の立場から云へば、病的ならぬ程度に肥えて居らるゝのは何等障碍なきばかりでなく、瘦せた人よりも立派で、且諸種の疾患に對する抵抗力も強く實に結構なことであるのに、これを厭ひて瘦せることを希望せらるゝのは、不思議の樣に思はれます。

瘦せた人は肥えた人と反對に外觀上頗る貧弱でありまして、如何にも病身らしく且貧乏想に見ゆるものであります、けれど肥えた人とは大に其趣を異にし、單に瘦せるだけの病氣と云ふものはありません、夫故假令如何に瘦せて居ても、身體に病氣さへなく餘り心配することはなきものでありまして、俗にも柳に雪折れなしと云ふ樣に、瘦せて居て如何にも弱々しく見ゆる人でも、何等病氣に侵さるゝことなく、よく長き壽命を保つことも決して稀らしくはありません、去りながら一般に瘦せた人は適當に筋肉や脂肪の發育した所謂中肉の人に比較しますれば、凡ての外襲に對する抵抗力弱く從て諸種の疾病に侵され易き傾向を有するものでありますから、一程度までは肥ゆる樣にする方が安全であります。

同じく瘦せた人でもそれが生來のものであれば差支なきものであります、けれど以前肥滿して居たか、又は中肉であつた人が急に又は徐々に羸瘦する場合には多くは病的のものでありますから、大に注意せねばなりません。

諸種の呼吸器病、消化器疾患及び其他の慢性病は屢々榮養の障碍と共に身體の羸瘦を來すものであります、けれど身體に他に何等の自覺的症狀を有せずして單に身體が漸次羸瘦すると云ふ場合には必ず先づ結核性疾患に就て考へねばなりません、元來肺結核の如きは其初期に於きまして多くは身體倦怠食氣不振咳嗽喀痰發熱盜汗等を來すものであります、けれど時としては凡て是等の症狀を缺如し餘り身體が

痩せるからと云ふて心配して、醫師の診察を受けると既に著明なる肺結核の症狀を呈して居ることは決して稀らしき事ではありません、夫故身體が次第に痩せることに氣が附た場合には假令其他に何等の異常がなき時でも、必ず醫師の診察を受くることが大切であります。

痩せた人は如何にすれば肥えることが出來るかと云ふに、これは第一に其原因を確むることが必要でありまして、何等かの疾病の爲に痩せるものであれば先づ其疾病を治療することが肝要であります、病氣の爲に痩せたものなれば其病氣さへ治癒れば、身體も自然に肥ゆる樣になるものであります。

身體に別に病氣とてもなく天性痩せて居る人が肥りたいと云ふ場合に、肥ることが出來るか否かと云ふにこれは決して出來ぬことはありません、若し其人が衛生を重んじ生活狀態を規則正しくし、適當に滋養物を攝取し適度の運動をすれば必ず肥つて來るにきまつて居ります、然し是等のことは口にて云へば頗る簡單でありますけれど、之を實行するは容易な事ではなく殊に短日月で效を奏するものではなく其效果の現はるゝ迄には相當の時日を要しますから、其人がよくそれだけの辛抱をすることが出來るか否かと云ふことが最大切な問題であります。

肥ゆる藥は新聞廣告にて有名なる「ソマトーゼ」を始めとして種々なるものがあります、けれど藥劑を服用したゞけで肥ゆると云ふことは困難ではないかと思はれます。

肥えた人と痩せた人とは何れがよいかと申ますに病的ならぬ範圍に於きましては何れでも差支なきものであります、けれど肥つた人の方が外觀上も立派であり且諸種の外襲に對する抵抗力も強くありますから痩せた人よりも肥つた人の方がよい樣に思はれます、然しながら肥つた人には兎角短命のもの多く痩せた人には比較的長壽のものが多き樣でありますから、それ等を差引して考へれば、兩方とも同じ事かと思はれます、夫故人間は痩せても肥つてもさ

したる相違もありません、けれどこれも程度のものでありまして瘦せ過ぎたり肥り過ぎるときは漸次病的のものになりますから、常に注意して肥り過ぎず瘦せ過ぎぬ樣にすることが大切であります。



小兒の冬の衞生

醫學博士　唐澤光德

一　家屋の構造

小兒持つ親が、特に寒い冬の間に注意すべき事項を、私の立場から述べてみよう。先づ何人も最も注意を要すべきことは、小兒をして感冒にかゝらせないやうにすることである。これより外にはない、全く小兒の冬の衞生はこの一言に盡きて居るのである。而して我が國の冬期に於ける衞生上、殊に小兒に對して第一の缺點であり、最大の障碍となるものは、日本の家屋の構造の不完全な事である。そこで今これに就いて一言して見たい。

建付けと通氣。

「モルモット」や兎を粗末な小屋で飼養すると、嚴寒には死んでしまふ。これ病氣に非らず、寒さに堪へないのである、然るに牛や馬だと、嚴寒になつても割合に死ぬことがない、多くは寒さに堪へ得るのである。即ち體の大きなものは溫度を攝る事が大なる故である。これを以つて見ても小兒と大人とを同一に考へる事の誤れる理由は明である。又私の經驗した所によると、或る家庭で小兒が常に感冒にかかつて居たのが、轉宅したり、又は家を造りかへた後には、感冒に罹ることも、肺炎となることも全く無くなつた例もある、又、或る家庭で嬰兒に特別の

設備を具へた室を作つてやつて以來、常に肺炎に罹つて居たその嬰兒が、殆ど感冒も引かず、肺炎にも罹らなくなつたのもある。これらは皆家屋が惡かつた爲めに、病氣を起して居たのである。

東京の中で、冬の首め、最初に肺炎が起るのは、郊外、巣鴨、千駄木、高輪の方面であつて、商業地の下町では、却つて感冒や肺炎が少い。これ家が稠密であるから夜中、溫度の下ることが少いのもその原因の一つであるが、家屋の構造が、日本橋方面の家は、山の手方面の家に比して、比較的良好である事も亦その大なる一因をなして居る、山の手方面の家では寒い風が吹き込むことが多い。又、東京あたりから、冬になつて大森邊に寒を避けに行くと、却つてその冬小兒が肺炎にかゝる例が多くある。これは大森邊の、人に貸す爲めに立てた家は、いづれも皆粗雜に建てられてある。而してその貸屋を探しに行つたり、檢分に行く時には、皆溫い日に出かける、そこでこれで良いと思つて住んで見ると、夜中になると緣の下あたりから寒い風が吹き込む、そんな事で小兒は却つて肺炎になるといふやうな始末である。

而して小兒の感冒の因は、寒さに對する防禦設備の不完全、卽ち通氣があまりに良すぎるからである。それが小兒にのみ起る所以のものは、小兒は身體が小なる故に、感冒の爲めに少しの熱にも堪へられないからである。大學病院の病室で、暖房裝置に故障が起つて、蒸氣が止まつた時には、その夕方から、次の朝にかけて病室を廻診して見ると、三十八、九度の熱を出して居るものが驚くべき程多數にある、大略三分の二程の患者にその影響があるやうである。

夜間の注意。

寒さに對する防禦の中、最も注意すべきは、家のみにつきて云はゞ、夜間である。是れ夜は氣溫が低くなる上に、家人の注意が行き屆かぬからである。今日本の家屋の缺點の主なものを數へて見ると、先づ日本の家屋には暖房器の設備がない、又、「ストー

「ブ」や、炭で室を溫めても、通氣が良過ぎる爲めに、少し注意を怠れば、夜中になつて氣溫が低くなる、すると寒い空氣が常に室內を流通して居る。これは煙草の煙を見るとよく判る、日當りの良い溫い所で煙草を喫むと、紫色の煙が暫くの間、靜かに棚引いて居るが、寒い冬の夜は、煙が迅速に立ち登つて、直ちに消散してしまふ、これ通氣が非常によすぎる爲めである。日本の家では、障子のたてつけ、障子の紙、襖の奧から常に寒い風が入つて居る。殊に注意すべきは床下であつて、床下から殊に寒い風が入つて來て疊の敷目から入つて來るのである、大抵の家の床は、節穴の多い四分板が、しかも四五分の間隙を置いて張られてある、夜中、三時、四時になると冷えるといふのは、戶外の空氣が冷えるのが周圍及び下から、殊に下から入り來るが故である。身體の大きな大人ならばそれで別に障碍とはならなくても、小兒には、それに餘程注意しないといけない、私が常に診て居た二十人許りの小兒は、これらの點に注意した爲めに感冒にかゝつても一人も肺炎にはならなかつた。小兒を肺炎に罹らせるのは、醫者の罪か、然らざれば親の罪である、更らに冬になつて小兒が肺炎に罹るのは、醫師の不注意か若しくは親の不注意に因るのである。

二　家屋の改良

床。

次にこれら家屋の缺點に對して、如何なる注意を拂ふべきであるか、勿論出來ない所は詮方もないが、出來得る限りの事はせねばならぬ。先づ家に就いて云はゞ、即ち上述の缺點をなくすること、殊に床下の方をよくする事、これは家全體に行ふ事が出來なければ、せめて小兒の部屋のみでも、床板の良いものを選びて用ゐ、殊に閾の下に隙間を作らないやうに注意すべきである。而してそれでも未だ小さい間隙があるから、その床の上に古新聞紙か、疊下紙かを敷くべきである。然し、疊下紙は水がこぼれた時、下に通らないから、終に疊を腐らす虞があるから、

古新聞紙の方が却つて良い、古新聞紙を二三枚重ねて敷きつめ、なほ、下及び殊に周圍を糊で張りつけて置く事である。

室の周圍及び寢具。

次に室の周圍、押し入れの奧や隅に風の入る隙がないかをよく注意し、又、三方障子では非常に寒いから、一方のみを障子とし、他の二方は硝子戶、又は襖にし、緣の外には硝子戶を立てること、而してその立てつけに充分注意することは勿論である。この隙間洩る風に注意する事は就中最も必要なことである。

次に寢具は、小兒だからと云つてあまり小さいものは惡い、殊に敷布團の如き、大きければ疊の目を廣く閉ぢることゝなつて、非常に利益である、私は常に患兒には大人の夜具を敷かせて、その上に小兒のを敷かせて居る。

室内の溫度。

次に注意すべきは室内の保溫である。保溫器は、日本室に使用出來るものでは先づ瓦斯「ストーブ」か或は炭火である。いづれでも良いから、小兒が健康な時には平均五十度乃至五十五度の溫度を保たしめ若し感冒に罹つて居る時ならば、六十度位にすること。

室内の換氣。

所があまり溫めると室内の空氣が惡くなる、その爲めに惡い空氣を小兒も大人も吸ふ事となる、小兒が病氣の時に、來る看護婦も、來る看護婦も皆倒れる、お母さんは青い顏をして、顳顬に頭痛膏を張つて居るといふ狀態は度々見る所である。これは室内を溫くする方にのみ沒頭して室内の空氣の惡くなることに氣がつかないからである。そこでこれを防ぐ爲めに煙突か、或は火鉢の上に製茶所に見るやうな「ほいろ」樣のものを設けると、空氣が常に替るからこの憂はないけれども、若しそれが出來なければ室の上部の角の方に小さい穴をあけて、煙突の短いものをつけて置くも良い、それも出來ない場合には

天井板の一枚を、少し引きづらして、そこに穴を開けて置くべきである。この事は忘れてならない事である。

三　小兒の感冒

次に小兒、少くとも就學前の小兒、殊に嬰兒が感冒に罹つた場合には如何なる注意が必要であるかといふに、

初期の注意。

先づ小兒が若し鼻を出し、少し咳でもし始めた場合には、決して風呂に入れないやうにし、室内の氣溫を少し高くして、而して醫師の診斷を仰ぎ、吸入でもかけて置き、戸外に出さないやうにせば、決して重い病氣となる憂はない、肺炎などには決してならないのであるが、世間に多く見る重病患兒は、識らない間に、此の規則を紊るからである。風呂にいれない事を嫌ふ親が屢々あるけれども、半年や一年御湯に入れないとて、死んだ小兒はないのであるから、これは心して守るべきである。感冒に罹つた時の注意はこれで盡きて居る、この外にはないのである。

感冒の豫防――薄著か厚著か。

次に小兒をして感冒に罹らしめないやうに豫防するには如何なる點に注意すべきかといふに、世間でよく聞く、平素よりの薄著奬勵は勿論良い考へで、極めて強健な小兒ならば良いけれども、然しその小兒の健康の程度と、年齡とを大に參酌して、著物の薄さの程度を定めねばならぬ。吾々小兒科醫は、常に病兒を取扱つて居る故に、動もすればすべてが控へ目になるのであるけれども、吾々の理想から云へば、年齡三四歲に至る迄は、普通の人よりも著物の一枚位多く著せて置いた方が萬善であるやうに思ふ殊に薄著を急に初めるのは惡い、少くとも初秋の頃から初めるやうにすべきである。然し全く過ちのないのは厚著させて大事を取つて居るに若くはない。これは口喧ましい老人の居る家の小兒は肺炎に罹らないのを見ても判ることである。然し成長して、五

歳、六歳になり、而も非常に强健な兒童ならば、これは別問題である。

冷○水○摩○擦○及○び○水○浴○。

冷水摩擦や水浴も、薄著と同樣、大きくなつた後ならば良いけれども、小さい兒童には、それが殊に强健でない限り、行はぬ方が良い、少くとも、十歳以上にならねば行つては惡い、八九歳の兒童でも尙ほ早過ぎる。これが爲めに感冒に罹らしめるのみならず、兒童を神經質にする。常に風呂に入れて居る兒童ならば、敢て冷水摩擦や、水浴等をさせる必要は無いと思ふ。

小○兒○の○外○出○。

小兒を戸外に出す事は病氣でないものは、なるべく實行するが良い、大に出すべきである。けれど虚弱な兒童や、嬰兒はそれが爲めに病氣を起すことが多いから、殊に注意すべきである。天氣の良い日ならばよいけれども、風のある日に、三歳以下の小兒を戸外に出すことは、絶對に嚴禁である。親の虚榮心を滿足せしめむが爲めに、寒い日でも構はず宮詣など〻いつて、嬰兒を寒風に曝らすことは愚の極である。以上は甚だ退嬰主義のやうであるけれども、然し殊に小兒にはこれが最も安全な道であらうと思ふ。

吸○入○。

終に吸入と、濕布と、氷とに就いて一言せむに、吸入はつとめてこれを行ふが良し、然しその場合注意すべきは、吸入はあの瓦斯を吸飮する爲めのものではあるが、口にあまり近づけてするは惡い、一尺五寸乃至二尺位の距離を置いて行ふべきである。又吸入器の取扱ひには常に注意しなければならない湯を多く入れた〻めに容器から熱湯が迸出したり、又は「アルコホルランプ」を顚覆させた爲めに、患者や看護人が不慮の火傷をした例は非常に多いのである。

濕○布○。

次に濕布は皮膚血液の循環を良好ならしめて、

而して内部の器官の血行を良好にせむとするものであつて、身體より出る熱が濕布の爲めに外に發散することを防止し、隨つて濕布と皮膚との間が温くなり、爲めに皮膚の血行を盛にしてこの目的を達せむとするもの、さればこの目的から云へば、水以外種々のもの、例へば酒、「アルコホル」の如き、あまりその效果はないのである。而して濕布はあまり度度取りかへては却つて無意味である、先づ、乾いたら取り替へる位が適度である。又取り替へる時には初めの濕布を取り去つた後を、乾いた布でよく拭ひその上に天華粉か、「シッカロール」の如きものを撒布して、よく乾かした上で、次の濕布を施すべきである。かくすれば、屢々惱ませられる所謂「濕布かぶれ」が容易に出ないやうである、普通一週間で出るものなら、斯うすれば二週間經つても出ないのである。

○○○冰の用法。

次に冰の濫用を愼むこと。小さい小兒に寒氣がする時でも、その身體よりも大きな程の冰を頭にも胸にも置いて安心して居るのを屢々見るが、笑止の至りである。大人は熱がある時冰をつけると快感を感ずる、これは大人にあつては熱に頭痛が伴ふからである、けれども、小兒には頭痛の伴ふことは滅多にないのであるから、小兒が好まないのに冰をつけるのは惡い。西洋で主として食物を蓄へる爲めに用ゐる冰を、日本では病氣の時に主として用ゐる、これは冰の濫用といふべきであらう。それが爲めに小兒は生活機能を惡くし、惡寒を催し、又は催さなくとも、惡寒を喚び起すやうになる。そこで、冰は、若し肺炎の場合などに心臟の位置に少し置く位にすべきである。

家庭衛生

流行性感冒豫防の心得

大正七年五六月頃から惡性の感冒が流行致しまして、昨年も今年も流行し、益々性質が惡くなつて來たやうで、昨今頗る猖獗を極め日々死亡者も尠なくない模樣であります。依て警視廳では左の如き流行性感冒豫防の心得に關する刷物を戶每に配布致しました。實際この豫防心得を守れば充分であらうと信じます。

如何にして傳染するか

一流行性感冒は傳染する病氣である

一患者の咳や嚔をすると微細な泡沫が三四尺周圍に吹き飛ばされ夫れを吸ひ込むだ者は此の病に罹るのである

一治癒せる人も當分の間は鼻や咽頭に此の病毒が殘つて居り又健康な人にも此の病毒を持て居ることがあるから是等の人々の咳や嚔の泡沫も病人同樣危險である

罹らぬには

一病人又は咳する者には近寄らぬこと

一病氣見舞に行つてもなるべく玄關ですますこと

一人と談話する時は用心して三四尺離れ咳や嚔の泡沫を吸ひ込まぬ樣注意すること

一多衆集合する所には成るべく立寄らぬこと

一外出する時は必ず呼吸保護器を用うること

一含嗽藥(食鹽水又は微溫湯にて可なり)にて度々含嗽すること

一人の前にて咳や嚔をする時は布片又は紙等にて鼻口を覆ふこと

一醫師に相談して成るべく豫防注射を受ること

罹つたなら

一頭痛、發熱、咳嗽等身體に異常ある時は速に醫師の診療を受る事

一患者は室を別にして看護人の外猥に出入せざること

一看護人は必ず呼吸保護器を用ゐ看護の都度手指を消毒すること

一患者の用具は之を區別し食器は使用の都度煮沸し若くは熱湯を注ぐこと

一患者の唾、鼻汁等を拭ひたる布片又は紙等は燒却するか或は消毒藥（已を得ざる場合は普通水にて可なり）を入れたる唾壺などに入れ置き便池に棄つること

一患者が治癒したる時は醫師の指圖に從ひ病毒に汚染したる物品を消毒すること

此の外氣を付くべきこと

一家の内外を清潔に掃除し晴天の日には戸障子を開け放つこと

一寢具、寢衣などは時々日光に曝すこと

榮養と食糧經濟（承前）

食物の經濟は何故肝要か

食物の經濟を論ずる目的は、食物の濫費を防ぎ、食物の節約を行ひ、食物の需用供給を調節し、斯くて國民の榮養上に缺陷を生ずることの無い様にせむが爲めであります。

『麵麭を與へよ、然らざれば死を與へよ』といふ恐ろしい異邦人の叫びも、『米』を熱求して空腹に泣ける我國民の苦みも皆此榮養問題即ち食物の經濟問題を閑却にしたるの致すところであります。

御歴代の御供物の極めて質素に渡らせられ、たゞ一切の鹽鮭をさへ愛惜せられたる帝の御例など、なかなかに申すも畏れ多く涙零るゝばかりでありますが、陛下の赤子も亦自から別の覺悟があつたのであります。

享保の十七年大凶作がありました。作兵衛といふ一人の老いたる農民が、其貯への米をも食ひ盡して

今は唯數俵の種麥を殘すのみとなりました、其の時彼れは此種麥を枕にして覺悟の餓死を遂げたのであります、老い先の少ない老人の爲め、御國に大切の種麥をつぶすには忍びぬといふのであつたのであります。伊豫の松前といふ片田舍の田の中に今も猶『義民之墓』と題する石碑が存して居ります、吾々の先代が食糧經濟問題に就て、如何に眞劍の態度を持つて居たかといふことが、之を以てしても能く分るではありませぬか。

人の生活を保證し國の存立を安泰にする爲め食物の經濟といふことは、必ず考へなければならぬ重大問題であります、殊に主食品問題に於て左様であります。

吾邦では古來米を最善の主食物品として尊んで來ました、白米三合半を攝れば、其含むところは普通蛋白質約十匁、總溫量一千七百餘で、其上消化も良く調理も單簡で、米は確かに優良の食物であります。

それに、吾々日本人の米に對する關係は、唯單に米を榮養に好く適つた優良の食物であるといふばかりでなく、長い間に習慣附けられた嗜好といふ、一層面倒な問題が加はつて居ることは、米のことを考へる時に忘れてはならぬ重要の點であります。嗜好はなるべく廣く、食物はなるべく偏らざるを良とするにも係らず、日本食中に於ける米の位置は、餘りに獨專的であります。從つて我邦では主食品問題即米問題、米問題即主食品問題といふ現狀に在るのであります。

而して殊に寒心に堪へぬは、一方に於て米の需用供給が漸やく圓滑を缺くに至つたといふ趨勢であります。卽我邦の人口が今一年に七十萬人づつ增加すといふに、米の生產高增加が之に伴はぬといふとであります。豐年でも外國米の輸入無しには吾國民の消費高を充たすことが出來ぬのに、一朝不作であると益供給が困難に陷るのであります。

吾々の主食品中の最重要品にして國民の最も嗜好して來た米が、如斯不安の位置にあることは一

般國民が是非共心得て置かねばならぬ一大事であります。而して何日かは行き詰る筈の此重大問題に就ての態度を今日より定めて、斷じて末代の禍根たらしめない樣に勉めねばなりませぬ。國家百年の計も子孫繁榮の策も之に越したものは無いのであります。

それには食糧の獨立といふことをも考の中に置いて、**結局米の濫費**を防ぎ節約をして、**同時に食物の嗜好を徐々に外へ轉換するやうに努めるより外は無い**のであつて、これが實に根本的の且積極的の解決法であります。年來外國米の輸入で其需用供給を間に合せて來たのは、畢竟姑息の手段に過ぎぬとも言はれるのであります。

米の濫費のことを考へる時に、先第一に心に浮ぶは、如何にかして、**酒を禁止若くは節約**させたいことであります。造酒の爲めに費す精白米が、昨年は一躍して三百五十萬石から五百萬石近くにも劇増したといひますが、今假りに全國の酒の飲用量が日々均等であるものとして、假りに毎週二日の無酒日を定めたとすれば、一年に能く百二十八萬石餘の米を節約することが出來る計算になります。

又日本國民七千萬人中五千萬人が、唯一回**一口宛飯を節約**したと假定すると、全國で二千三百石、一日三食に一口宛節約したとすると、六千九百石。一年中此の通りにしたとすれば二百五十萬石を節約することになります。一口位の米飯の節約は故意とらしくせずとも、飯櫃の底に殘つたものゝ掃除や、辨當の折箱に附著いた殘飯などに注意したりして、容易く實行し得らるゝことが多いのであります。

況して**米無日**を制定されるものと假定して、一月二回之を實行することが出來るとすれば、一年に五百五十萬石を節約されます。而して國民全體の決心によつては無米日も決して實行し難い問題ではなからうと思はれます。日本で多額に産出し且つ往昔は地方的に或は一部の階級に主食品として慣用されて居た麥・粟・蕎麥・稗・玉蜀黍・黍の如き雜穀・甘藷・馬

鈴薯の様な芋類を代用して、非常に美味で且榮養の多い食物を調理することが出來るのであります。

又搗滅の事も、米の經濟上決して疎にはなりませぬ。普通の程度では約一割の搗滅でありますから六千萬石の收穫に對し年々六百萬石の損失がある理であります。

參考の爲め次に、我邦一年（大正五年度）の米麥其他雜穀收穫高を、掲げて見ますると、

米		五、八四五萬石
內	粳米	五、二一九萬石
	糯米	四七〇萬石
	陸米	一五六萬石
麥		二、三三五萬石
內	大麥	九五六萬石
	裸麥	七九二萬石
	小麥	五八七萬石
大豆		三八一萬石
粟		二〇八萬石
蕎麥		一二六萬石
小豆		九八萬石
稗		八四萬石
玉蜀黍		七九萬石
黍		四一萬石
甘藷		一〇五、五六三萬貫
馬鈴薯		二五、四七六萬貫

斯くて米の節約が成功すると共に、現今我邦が米といふ一脚の主食品の上に立つ代りに更めて安全なる數脚の主食品の上に立つことを得るといふことに訓練せられたなら、これ程、吾人の生活と國家に強みを加へるものはないのであります。而して今は時局の影響を受けて、米以外の主食品も一般に不足を告げて居るのでありますから、他の總ての食品に就ても同様に、思慮無き濫費を愼むべきは言ふ迄も無いことであります。

食物の經濟に關しては、唯法律の力や官權にのみよりて之を調節せむとするよりは、須らく各人の

自覺に依り、各人の聰明に訴へて官民一致之が解決に努力せねばならぬのであります。歐米諸外國では未曾有の大戰に際し、非常手段を執つて殆ど饑饉時にも比ぶべき食糧政策を確立して居りますが。食物問題殊に我邦の米問題の如きは、決して今日戰爭中だからといふ一時的の救急問題で無く、世界の大戰爭が終つてからも尙殘る緊要の問題であつて實に立國の基礎を定むべき重大問題であります。

筆を擱くに臨むで米代用の主食品の調理法數例と保健食の獻立數例及び外米の炊き方に關する注意を附け加へて置きます。

（以下次號）

家事に關する理化學的試驗（承前）

品位惡しき物質の簡易なる鑑別法

一四、卵の鑑別法

（四二）燭火に照らす方法は最も普通に用ひらる。暗黑なる室內に於て、目と燈との間に卵を保ちて光を見る時、新鮮なる卵は曇りなく、むらなく而かも半透明なり。此時若し卵を通して暗黑斑點を見る時は、其卵は新鮮ならず。又腐敗せる卵は暗色を表はすものなり。卵に於て太き端の殼と內膜との間には必らず小さき空氣室の在るべきものなり。この端を下にして保存せる時は間々この空氣室なきことあれど、然らざるに空氣室を見出さゞる時は其卵は全然腐敗せるものにて、この空氣室は卵の內液によりて充滿せられたるを見るべし。

（四三）鹽化試驗法、卵は其內部の水分が蒸發するに

從つて、其内液の密度を減ずるものなり。故にこの密度の如何によりて卵の新鮮を知り得べし。即ち鹽水試驗法は、卵を鹽水中に入るゝことによりてこの密度を知るを得るなり。

先づ一「オンス」の鹽を三合餘の水に溶解し、其中に卵を投ずべし。全く新鮮なる卵は直ちに沈むべく若し六七日經過せるものならば投ぜられたる瞬間は水中に浮游すべく。而して腐敗せるものは全く水面に浮ぶ。

(四四)卵を取りて耳の近くにて振盪し見よ。新鮮なる卵の内部は決して動搖するが如きことなし若し微にても動搖する時は、其の卵は多少古きものにしてコボコボと波打つ時は全く腐敗せるものなり。

(四五)卵を割り、臭と味に注意すべし。これ又一方法なり。

若し黄味と白味と相混せむとする傾きある時は、卵は新鮮ならざるか、不充分に養育せられたるものなり。

一五、凝乳試驗

(四六)凝乳試驗、多數の黴菌が牛乳中に存在する時は、其牛乳は腐敗せるか、又は非常に危險なるものなり。

以下の試驗は其存在如何を示す方法なり。

三合餘の牛乳を茶碗に入れ外部より湯の熱にて溫め、内部の牛乳が體溫程に溫められたるとき大匙一杯の湯に「ジセンケット」錠一個を溶かして之れに加ふべし。而してよく振盪して混和せしめ、凝固するまで靜かに放置せよ。小刀を以て凝乳部分を縱に切り、其切口より下部にある乳漿を流出せしめ、後時時乳漿のたまれるにつれて之を流出せしむべし。

凝乳が堅密となりたる時にそれを小刀にて切斷し其切口の狀態を觀察すべし。若しそれが固く滑らかに而も僅かの孔あるのみならば、牛乳は多數の黴菌を含有せるものにあらず。若し凝乳が海綿狀を呈する時は、瓦斯を發生せる黴菌の現存せる證なり。茶匙に一杯の凝乳を水中に落せ。若し沈む時は牛乳は

比較的清淨なり又若し浮ぶときは牛乳は腐敗せるか非衛生的の狀態にあるものなり。

一六、「バータ」(牛酪)

(四七)純粹の牛酪仕直し或は出來かけの牛酪と模造牛酪とを鑑別するには『匙』實驗法が用ひらる茶匙中に櫻果程の大いさの「バタ」を置き熱すべし。煮ゆるにあたり眞の牛酪は微かなる音を立て而もよく泡立つべく、仕直し出來かけの牛酪は音高く而も泡少なく煮ゆるに反し、模造牛酪はいくらかブク〳〵云ひて、泡を出さず。

(四八)牛酪に置ける「コールター」染料の黄色、米國に於ては牛酪に著色することが普通に行はる。嘗ては一般に植物性染色を用ひられたるも、今や「コールター」染料(「アニリン」色素)が屢々用ひらる此の染料は以下の試驗によりて驗出し得。

薄き「アルコホル」液に、茶匙に一杯の牛酪、少量の酒石酸加里及白絹又は白羊毛の數片を加へよ。而してこの混和物を煮沸したる時若し「コールター」染料が現存する時は、絹羊毛は著色せらるべし。

一七、鑵詰類

(四九)米國の鑵詰類は防腐劑又は染料によりて、內容物を惡しくしたるものなし、不完全なる殺菌、內容物の缺點及固形物の分量等は次の方法により容易に知るを得べし。

(五〇)開鑵前に鑵の兩端を觀察せよ。若し如何なる黴菌にても其中にある時は、瓦斯を生じて脹起せしむるものなり。故に凹陷せるは內部に瓦斯なき事即ち、黴菌の存在する事無きを示すなり。

試みに鑵に極小さき孔を穿ち見よ。而して若し少しにても鑵中に瓦斯が存在せば、直ちに逸出するにより注意すべし。若し少しにても瓦斯の存在するを知らばこれ卽ち不完全に殺菌せられたるか、不充分に封鑵せられたるためなる故に、早速拋棄すべし。斯くの如き場合には、內部に於て分解作用が起りつつあるものにして、微細なる有機體の作用によりて瓦斯が形成せられたるなり。

(五一)若し豆類が不完全に殺菌せられたる時は、屢屢汁に溶解し易き瓦斯を生ずるものなり。斯の如き場合には分解作用は起りたるにも拘はらず、鑵に小孔を穿ちても瓦斯の逸出するを見る事能はず。然れども汁は非常に酸味を帶び其上汚濁しつゝあるを見るべし。

(五二)鑵の内外の狀態を觀察せよ。若し銹びたるか古びたるか或は汚れ居る時は、疑ひを抱かざるべからず。内面を見たる時若し腐蝕され居らば内容物がその金屬を分解せるなり。

(五三)高價なる鑵詰と廉價なるものとを取り其内容固形物と液汁とを量ることによりて、二品を比較すべし。

(五四)一般に米國製鑵詰には染料を用ひず。然れども他國品に於ては、强烈なる色彩を有する靑豆に於けるが如く、少量の銅を色素として加へたるものなり。此は二三滴の靑酸をこの中に落しそれを磨きたる釘か小刀の刃の上に注げば、容易に知らる。若し銅鹽類が現存すれば、鋼鐵の上に赤色の銅の附著するを見るべし。

一八、「サッカリン」

(五五)「サッカリン」は甘味强き爲に、鑵詰の玉蜀黍又は其他の食料に多く加へらる。これは「コールタール」より得たる物質にして、其一匁は四百乃至五百匁の砂糖と匹敵する甘味を有するなり。此の理を以てよく砂糖の代用品として用ひらるゝなり。

試驗せむとする液體を大匙に二三杯とり、それに藥種屋より購買せる「クロロフォルム」の同量を加へ罎に入れて振盪すべし。「サッカリン」は「クロロフォルム」に溶解し易けれど、砂糖は然らず。藥液滴下器を以て底に沈下せる「クロロフォルム」を取り。而してそれを小さき器に入れ徐々に熱し、「クロロフォルム」を蒸發せしめよ。殘物を味ひ、若し甘味あらば「サッカリン」が存在せるを證するものなり。

一九、咖啡

(五六)咖啡を買ふ時は、豆狀のものを買ふべし。劣

惡なるもの尠なきによる。何となれば、それは塵埃其他の物を注意して篩ひ出したるものなるによる。よく豆を檢すべし而して不完全なるもの、裂けたるもの又歪みたるものを捨てよ。完全なる部分と、捨てられたる部分を量りて比較せよ。

(五七)挽きたる咖啡を檢査せば、間々劣惡なる物を認む。而して外國製(米國より見て)の物に於ては、あまりに細かく挽きある故に鑑別するに甚だ困難なり。　混合物には、豆、穀類が多少用ひらるゝも普通は主として菊苣(蝦夷菊の一種 Chicory.「ケシアザミ」とも云ふ)を用ふるなり。若し顯微鏡を用ふれば、咖啡に非ざるものは容易に發見せらる。菊苣は黑き「ゴム」様の外見を有し、本性は穀物に非ず。又豆類は光澤ある表面を有すれども、咖啡は然らずして暗濁色をなす。

(五八)今疑はしき咖啡を大匙に一杯とり、之を水中に投ずれば、咖啡は少量の脂肪分を有する故に水上に浮游せむ。而して一般に咖啡代用品は水より重きが故に水底に沈澱す。

(五九)菊苣の驗出法、疑はしき咖啡粉を極緩やかに「コップ」の水中に落すべし。菊苣は沈下するにあたり、褐色の線條を爲すべし。菊苣の強烈なる色彩はこれが市場に出づる前乾燥せらるゝ時は「カラメル」によりて著色せらるゝなり。

試みに菊苣の標本をとりて比較せよ。

(六〇)咖啡代用品は普通澱粉質を含有する故に、沃度を加ふれば、特殊の青色を生ず。故に容易に驗出せられ得べし。大匙に一杯の咖啡をとり、「コップ」の冷水中に浸たせ。それに「コップ」に一杯の熱湯を加へて、沸騰するまで熱し、凡二分間煮沸すべし。次に綿を詰めたる漏斗にて濾過せよ液の色は炭にて漏過し冷却したるとき二三滴の沃度を加へよ。若し穀類、豆類又は澱粉性含有物ある時は、青色を呈すべし。

二〇、醋

(六一)醋は今や盛んに模造又は代用品に侵されつゝ

あり。吾人の市場に現はるゝ最上の種類は、林檎汁、葡萄汁又は麥芽より造れる醋なり。代用品を驗出するには、それを小鍋に半分程入れ、之を蒸發せしめて得たる殘物によりて試驗すべし。若しこれに燒林檎の如き臭ある時は「サイダー」醋にして、葡萄の臭ならば葡萄醋。麥芽の臭ならば麥芽醋なり。蒸餾して造れる醋は燒砂糖の臭あり。又殘物を出さゞるは化學的醋なるを示す。

注意――前述いづれの醋も無害なり。化學的醋は殆んど眞正醋に似たりと雖も、唯これは少量の原料を用ふるにより、調味力に多少缺くる處あり。一般に米國にては「サイダー」又は葡萄醋が用ひらるゝに反して、英國にては麥芽醋が用ひらる。

二一、「ワニラ」及「レモン」の「エキス」

(熱帶産蘭科植物にして佳香を食物に與ふ)

(一六二)「レモン」の油は強度の「アルコホル」にのみ溶解し得るなり。

疑ある此の「エキス」の一部を取りて、水に薄めよ。若し曇りが生ずれば、これは薄き「アルコホル」溶液より放出せられたる「レモン」の油なり。若しこれが水を加へたる後も猶透明なる時は、合成的物質が代用せられ居るなり。

注意――「レモン」の油は合成物より遙かによし。

(一六三)「ワニラ」の「エキス」、「ワニラ」の「エキス」の人工的合成代用品なり。これは常に「カラメル」によりて著色せらるゝによりて次の如くにして容易に驗出せられ得べし。

即ちこの合成物を激しく振盪して泡立つべし。若し「カラメル」が存在する時は泡の消ゆるまで泡と液との接觸點に於て、或色彩の殘存するものなり。眞正の「エキス」はこの實驗に於てその泡の無色なるを見む。

(一六四)ギヤナ産の或荳蔻樹の種子なり Tonkabean.

「トンカビーン」の調味料は「ワニラ」の「エキス」によ

く似たり、然れどもこれは低廉にして、而も劣等なり。刺戟性の臭あるにより知るを得べし。

流感所觀

本年も惡性の流行性感冒が跋扈して、目下現に日日多數の死亡者を出して居る。併し如何なる流行病でも、世人が一般に衞生的に出來るだけの豫防法を講ずれば忽ち終熄するものである。昨今の處でも官公署で種々注意を與へた結果、市民一般に幾分氣をつけた爲めに稍々流行も下火にならんとして居る。然るに少し流行に慣れて來ると又々豫防注意が怠慢になる傾が見えるのは甚だ遺憾である。

「マスク」などは縱令流行性感冒が終熄しても、特に電車の內などでは常に用ゐるやうにしたならば、「インフルエンザ」や肺炎のみならず、結核豫防の上にも大に效のあることゝ信ぜられる。兎に角特種の傳染病が流行する際には、その流行の全く終熄を告ぐる迄は、自他の爲めに決して豫防注意を緩めることは出來ない。



會報

○新潟支會入會者

○中村しげ子紹介　特別會員　八田トシ子

○竹山リツ子紹介　特別會員　渡邊スイ子

○轉居

上海より長崎縣下島原町へ　長門久壽子

札幌より芝區濱松町一ノ一五相原方へ　吉井りう子

朝鮮より山口縣長府町古江小路へ　豐永千代子

臺灣より臺北龍口街一丁目九へ　宮木きく子

府下より府下淀橋町柏木三七七へ　竹中壽野子

府下より府下大森驛新井町不入斗一五〇一へ　渡邊春子

府下より相州鎌倉長谷一五へ　市川光子

私立大日本婦人衞生會役員氏名

大正九年一月二十七日印刷
大正九年一月三十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地　莊司秋次郎

印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　柴山則常

印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　合資會社　杏林舍

發行所　東京市本郷區駒込千駄木町五十番地　私立大日本婦人衞生會事務所
（振替東京一〇六〇〇番）

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鎗屋町　東明堂
同市本郷區本富士町　明文館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京日本橋區呉服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市榮町六丁目　丸善書店

婦人衛生雜誌第三百五十一號　大正九年一月三十日發行